Stress Coach

Elimina le cause del tuo malessere

VIVERE SENZA STRESS NOCIVO

Matteo Rocca

"Scopri come combattere lo stress nocivo,
elimina le sue cause,
smetti di essere prigioniero,
immagina e realizza un futuro diverso"

L'AUTORE

Benvenuto! Sono **Matteo Rocca**, Life Business ICF Coach, imprenditore, manager e ora libero professionista.

Sono laureato in Economia e Commercio e in Scienze Motorie, ho un Master in Coaching e uno in Metodologie didattiche digitali; sono certificato Licensed Advanced Master Practitioner of NLP Neuro-Linguistic Programming, Personal Trainer FIF.

Ho maturato più di 20 anni di esperienza imprenditoriale e manageriale, in Italia e all'estero, in ambito strategia, direzione, produzione, marketing, retail. Ho seguito diversi progetti di Start Up e la mia esperienza mi ha permesso di entrare in contatto con culture molto diverse, che hanno arricchito il mio bagaglio professionale e personale.

Per un profilo più dettagliato consulta la mia pagina di LinkedIn e entra nel mio network **www.linkedin.com/in/coach-matteorocca**

Indice dei contenuti

Introduzione

Il dualismo Cartesiano affermava che mente e corpo erano entità separate e perciò dovevano essere trattate ed esaminate in maniera diversa. La scienza moderna ha unificato ciò che Cartesio separava più di 300 anni fa. Riconoscere l'unità di corpo e mente è particolarmente difficile quando facciamo riferimento a processi mentali e pensieri utili a descrivere concetti come lo "stress management" o la "qualità della vita".
Lo stress è un argomento molto popolare nella cultura di oggi, è diventato un punto fermo nel nostro vocabolario e nelle nostre vite. Sembra essere qualcosa che tutti noi abbiamo, e quindi siamo arrivati a vederlo come un male necessario. Per contro tanti di noi percepiscono il bisogno di venire a capo di questa condizione, per trascorrere una vita normale e felice.

***"Vivere senza stress è praticamente impossibile,
vivere senza stress nocivo non solo è fattibile,
ma è anche un 'imperativo' dei tempi moderni"***

Lo stress ci impedisce di vivere veramente e serenamente la nostra vita. Può influenzarci in molti modi, emotivamente, mentalmente e fisicamente. Le persone ad alte prestazioni spesso si trovano ad avere difficoltà a dormire, sperimentare la pressione alta o distrarsi facilmente.

Non riuscire ad affrontare i fattori di stress sempre crescenti nella tua vita può alla fine portare a esaurimento e persino a gravi conseguenze per la salute.
Molte abitudini delle persone, influenzate dai frenetici stili di vita e dalle aspettative di poter ottenere tutto subito e gratificazioni immediate, riflettono il bisogno di ridurre lo stress, gestirlo, ma soprattutto di sradicarne le cause.
Oltre a ciò, l'esperienza dello stress influenza negativamente anche i comportamenti rilevanti per la salute, spingendo le persone ad adottare comportamenti malsani o rischiosi nel tentativo di ridurre la minaccia o di controllare le emozioni attivate dall'esperienza potenzialmente dannosa (ad es. fumare, bere alcolici, ridurre le ore di sonno). Lo stress può essere visto anche come una conseguenza dello stile di vita adottato, da cui si deduce che la relazione fra stile di vita e stress è in realtà bidirezionale.

Gestire lo stress è un processo

Gestire e combattere lo stress deve essere visto come un processo, non come un risultato, perché in caso contrario la conseguenza è che lo stress non va mai realmente via, semplicemente si presenta sotto una nuova veste.
La definizione (e i modelli) dello stress si sono evoluti storicamente attraverso una varietà di fasi. Inizialmente è stato enfatizzato il ruolo dell'ambiente esterno come fattore determinante nell'esperienza dello stress (modello dello stimolo, o stressor);

successivamente sono stati messi in evidenza i fattori interni all'individuo nell'influenzare le risposte di stress (modello della risposta), fino a riconoscere la necessità di considerate l'interazione fra la persona e l'ambiente esterno (modello transazionale).
Da una quindicina d'anni, è emerso un generale consenso sulla definizione di stress formulata da R. Lazarus e S. Folkman (1984).

"lo stress consiste in una transazione fra la persona e l'ambiente, nella quale la situazione è valutata dall'individuo come eccedente le proprie risorse e tale da mettere in pericolo il suo benessere"

Tale definizione descrive lo stress come un processo che include gli stressors e le risposte messe in atto dal soggetto, ma aggiunge, fra le richieste e le risorse personali per farvi fronte (così come vengono percepite dall'individuo) la relazione fra la persona e l'ambiente".
"*I due processi principali che determinano l'entità delle esperienze di stress in una data situazione sono la valutazione cognitiva (distinta in «primaria», in cui il soggetto valuta il significato dello stressor e decide se è irrilevante, positivo o stressante, cioè se costituisce un danno, una minaccia o una sfida per il suo benessere, e «secondaria», in cui il soggetto valuta le proprie abilità e risorse di coping per farvi fronte), e la rivalutazione della situazione originaria*".

Il coping

Il coping è stato definito dagli autori come "l'*insieme degli sforzi della*

persona, sul piano cognitivo e comportamentale, per gestire (ridurre, attenuare, dominare o tollerare) le richieste interne ed esterne poste da quelle interrelazioni persona/ambiente che vengono valutate come eccedenti le risorse possedute".
Lazarus e Folkman distinsero inizialmente due processi di coping: l'uno centrato sul problema (finalizzato a gestire e modificare il problema), l'altro centrato sulle emozioni (finalizzato alla riduzione della tensione emotiva). La misura in base a cui la situazione verrà vissuta come stressante varierà da individuo a individuo, e dipenderà anche dal possesso di risorse di coping che sono disponibili alla persona (ad es. risorse di tipo fisico, come salute ed energia, di tipo psicologico, come la percezione di controllo, un concetto di sé positivo, la propensione all'ottimismo e le competenze, come le abilità ai problem solving e le abilità sociali) o nell'ambiente (ad es. risorse materiali e sostegno sociale).

Lo stress è quindi un sottoprodotto di un cervello che non è stato costruito per i fattori di stress sociale del mondo moderno. La pressione è reale, ma l'allarme è falso, a meno che tu non sia in imminente pericolo fisico.

"Non è l'evento stressante o ciò che qualcuno dice o fa che causa lo stress. È ciò che pensiamo di quell'evento, i nostri pensieri e percezioni che qualcosa ha sovraccaricato la capacità di affrontarlo, che alimentano lo stress"

Disattiva lo stress nocivo

Preoccupato per lo stress? Ci credo! La buona notizia è che puoi imparare a disattivarlo. In questo Ebook, troverai indicazioni utili, avvalorate scientificamente, per affrontare lo stress, domarlo ed eliminarne le cause. Riuscirai a cambiare il falso dialogo interiore che lo guida e a disattivare il segnale di pericolo.
Con il percorso di Coaching e Formazione **"StressCoach"** acquisisci una nuova consapevolezza, rinnovate abitudini e competenze per controllare i triggers, le reazioni allo stress e modificare le fonti. Questo tema è, inoltre, fortemente connesso a quello delle emozioni ed è dunque importante chiarire il loro ruolo nel processo di gestione dello stress. Ciò abbraccia una prospettiva più ampia di tecniche da adottare ad hoc per rispondere alle specifiche esigenze di ciascuna persona e promuovere la qualità della vita.
Tutto questo è possibile, se lo vuoi veramente!

Cosa otterrai da questo Ebook?

Questo Ebook è composto da 6 capitoli e vuole accompagnare il lettore lungo un percorso fatto di conoscenza, valutazione, calibrazione, consapevolezza, controllo, gestione, emozione e azione.
La promessa è quella non solo di aiutare chi soffre di stress ad affrontare e gestire al meglio i sintomi, ma soprattutto quella di indagare quali sono gli stressor interni per andare ad eliminarli.
Cosa otterrai? Imparerai come gestire i pensieri e le emozioni che

alimentano lo stress e otterrai strategie efficaci per:

- Capire segni, sintomi e rischi del tuo stress; stressors interni ed esterni;
- Gestire, ridurre e lasciar andare lo stress;
- Come essere nel "qui e ora", senza pensare troppo al passato o al futuro;
- Fermare il motore nascosto dello stress: la ruminazione;
- Eliminare gli stressors interni (nella vita privata e sul lavoro);
- Cambiare lo stile comunicativo;
- Smettere di rimandare o nascondersi;
- Costruire risorse di coping e di resilienza;
- Migliorare l'abilità di gestione del tempo e vivere in modo più equilibrato;
- Interrompere il processo che porta ad un potenziale "burnout";
- Aumentare l'ottimismo e le emozioni positive;
- Gestire le pressioni e i momenti critici;
- Sfatare i falsi miti dello stress;
- Utilizzare lo stress buono (Eu-stress) per vivere una vita intensa e appagante.

Può sembrare che non ci sia nulla che tu possa fare per lo stress. Le bollette non smetteranno di arrivare, non ci saranno mai più ore del giorno e le tue responsabilità lavorative e familiari saranno sempre impegnative. Ma hai molto più controllo di quanto pensi.

"La semplice consapevolezza
di avere il controllo della tua vita
è il fondamento della gestione dello stress"

La gestione dello stress riguarda la presa in carico: del tuo stile di vita, pensieri, emozioni e il modo in cui affronti i problemi. Non importa quanto sia stressante la tua vita, ci sono dei passi che puoi fare per alleviare la pressione e riprendere il controllo.

Buona lettura, buona vita!

Capitolo 1

Cosa è lo stress

Tutti sperimentano stress ad un certo punto della vita. Nonostante il fatto che lo stress sia una delle esperienze umane più comuni, è sorprendentemente difficile da definire. Gli scienziati affermano che **"lo stress è una forza o un evento che compromette la normale stabilità, equilibrio o funzionamento"**.
L'esempio seguente può rendere più semplice la comprensione dello stress.
Lo stress di un forte vento potrebbe alterare l'equilibrio di un ponte sospeso in modo che il ponte oscilli da un lato all'altro. Di solito le persone non notano nemmeno l'oscillazione dolce mentre attraversano il ponte. Quando il vento aumenta, l'oscillazione del ponte diventa ovvia per tutti. Sebbene questa oscillazione possa rendere qualcuno a disagio o ansioso, in realtà è il modo in cui il ponte affronta lo stress. Se il ponte non oscillasse affatto, sarebbe fragile e avrebbe maggiori probabilità di essere danneggiato dallo stress del vento. Se la forza del vento aumentasse drammaticamente, in modo da superare i limiti del ponte, il ponte potrebbe effettivamente crollare. Lo stress nella nostra vita è come quel vento.

Lo stress passa inosservato

Sebbene lo stress sia spesso presente, di solito passa inosservato. A volte lo stress che le persone sperimentano le fa sentire tremanti o spaventate, come se, come quel ponte, fossero a rischio di collasso. Di solito questa paura non è realistica e le basi delle persone sono molto più robuste di quanto credano. Occasionalmente, si è veramente a rischio di collasso; è di fondamentale importanza riconoscere questo rischio. Molto spesso, tuttavia, il vero rischio derivante dallo stress è che, nel corso di molti anni, danneggerà la salute delle persone e ridurrà la loro qualità di vita.

La ricerca medica può spiegare gli effetti drammatici che lo stress ha sul proprio corpo e sulla propria salute. Lo stress è davvero uno dei modi in cui il corpo si protegge.

Quando il pericolo minaccia, il corpo produce sostanze chimiche chiamate "ormoni" che preparano le persone all'azione. Questi ormoni, come l'adrenalina, vengono rilasciati nel flusso sanguigno e pompati in tutto il corpo. Aumentano il tono nei muscoli, preparando una persona a saltare in movimento. Aumentano la frequenza cardiaca, in modo che il sangue scorra più rapidamente attraverso i tessuti. Segnalano che la respirazione diventa più rapida, in modo che sia disponibile una grande quantità di ossigeno per fornire tutto il corpo in una crisi. Aumentano persino la velocità dei pensieri, aiutando le persone a pianificare e pensare a uscire dai guai.

Questi cambiamenti fisici e psicologici sono utili quando le persone sono effettivamente minacciate dal pericolo. Non sono così utili se le persone le vivono tutto il giorno, tutti i giorni. È

difficile per il corpo rimanere sempre in uno stato di "allarme rosso". In questo caso, le persone diventano stanche, ansiose o depresse.

Lo stress è la reazione

Quindi cosa è lo stress? È la reazione. Lo stress si innesca quando una domanda, o stressor, minaccia di sopraffare la tua capacità di affrontarla. Una scadenza, una malattia, l'insicurezza economica, i commenti degli altri, una battuta d'arresto - qualsiasi numero di cose può scatenare lo stress. Quando la risposta è attivata, una parte antica del tuo cervello crede che la tua vita sia in pericolo. Questa percezione può sembrare molto reale, ma è un falso allarme il più delle volte, dal momento che la maggior parte delle richieste sono raramente una questione di vita o di morte. La risposta allo stress è stata progettata per un altro tempo e luogo, una savana africana millenni fa, e non sa come elaborare gli stress sociali del mondo moderno. Tuttavia il corpo reagisce come se fosse davvero un momento di vita o di morte, innescando la risposta allo stress, il sistema di difesa del corpo e mandando il sistema nervoso centrale in modalità di fuga o di combattimento. Ciò scatena un'ondata di ormoni, come adrenalina e cortisolo, che fanno battere più forte il cuore e aumentare la pressione sanguigna. Ciò ti dà maggiore forza e velocità in un pericolo legittimo, ma costringe anche il corpo a lavorare molto più duramente e tassa l'intero sistema, anche quando dormi.
Il controllo dello stress è essenziale, perché è estremamente

costoso per la salute, il lavoro, le relazioni e le finanze.
Da un punto di vista biologico, lo stress è l'usura del nostro corpo. Ciò che rende stressante una situazione è la mancanza di controllo che si prova.
Una definizione molto nota è quella che descrive lo stress come la risposta del nostro corpo al cambiamento.

Stress buono e stress cattivo

Qualsiasi cambiamento. Un tipo positivo di stress si chiama Eu-stress: dagli stimoli deriva positività e fonte di gratificazione per l'individuo (di solito non si fa riferimento a questa forma).
Un secondo tipo è il Di-stress: è presente incongruenza fra le richieste dell'ambiente e la capacità soggettiva di esaudirle pertanto si verificano effetti negativi (è la forma di stress a cui si fa riferimento utilizzano il termine comune).

La risposta allo stress

La risposta allo stress è una risposta fondamentale da parte dell'organismo, è un modo di rispondere agli stressor in modo adattativo e difensivo e la sua assenza potrebbe avere effetti letali. Un elemento che risulta decisivo è la persistenza dell'attivazione fisiologica. Essa dipende: dalle caratteristiche dello stressor (durata, intensità) dai meccanismi di difesa adottati dall'individuo (caratteristiche della personalità, esperienze passate, stile di risposta emozionale) da parametri biologici determinati

geneticamente.
Nei casi in cui gli stimoli non risultino persistenti la reazione tenderà ad estinguersi, l'attivazione verrà invece mantenuta nei casi di stimolazione emozionale cronica. La persistenza dell'attivazione ci informa sull'intensità e la durata delle modificazioni del substrato biologico.

Stress e durata dello stimolo

Un'altra distinzione fa riferimento alle tempistiche dello stimolo.
Lo stress acuto corrisponde alle reazioni del nostro organismo di fronte a una situazione minacciosa, imminente o imprevedibile (presentazione pubblica, incidente, nuova esperienza di apprendimento, competizione, trauma breve, etc.). Quando termina questa situazione stressante, poco dopo si fermano anche i sintomi dello stress. Quindi, può essere utile per aiutarci ad affrontare una situazione.
Lo stress cronico si installa quando la situazione stressante viene prolungata o ripetuta. Il nostro sistema non è fatto per mantenere uno stato di eccitazione continuo e deve avere periodi di recupero. Lo stress cronico mantiene i meccanismi fisiologici messi in atto per affrontare la situazione stressante che esaurisce il sistema e porta a effetti dannosi per la nostra salute. In poche settimane possono comparire sintomi fisici, emotivi, intellettuali e comportamentali.
Il prezzo per non prestare attenzione al nostro stress va oltre il semplice denaro: lo stress influisce inevitabilmente sulla nostra

salute. La letteratura di ricerca scientifica è piena di articoli che collegano lo stress a molte malattie: malattie cardiache, cancro, diabete, depressione, malattie della pelle, problemi digestivi, condizioni infiammatorie e altro ancora.
Lo stress non solo mina la nostra salute, ma ci invecchia anche più velocemente. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, lo stress è diventato davvero un'epidemia. È un grosso problema che non possiamo più permetterci di trascurare. Contattare uno Stress Coach sicuramente ti può aiutare! Il mio sito Web è progettato per fornire informazioni sullo stress, oltre a offrire strumenti efficaci progettati per aiutarti ad affrontarlo.

Le fasi del Di-stress cronico

Le 5 fasi del Di-stress cronico sono:

1. stanchezza cronica (fisica e/o mentale),
2. problemi interpersonali e auto-isolamento,
3. turbe emotive,
4. dolori cronici,
5. patologie da stress.

Patologie associate allo stress

Lo stress determina delle complesse reazioni che possono portare ad una modificazione del substrato biologico dell'organismo (cioè dei cambiamenti come quelli a livello ormonale), modificazione che risulta essere una potenziale causa di malattie.

Le principali patologie collegate allo stress sono:

- Problemi cardiovascolari,
- Problemi di salute mentale,
- Malattie psicosomatiche,
- Problemi gastrici e ginecologici,
- Sindrome metabolica (dislipidemia, ipercolesterolemia, ipertensione arteriosa, resistenza all'insulina, disfunzione endoteliale),
- Sindrome da burnout.

Sintomi e segni dello stress

Si possono elencare:

- Sintomi e segni fisici: Aumento della frequenza cardiaca, bocca asciutta, dolori muscolari, rigidità o dolore (specialmente al collo, spalle e parte bassa della schiena), alta pressione sanguigna, raffreddori o influenza frequenti, peggioramento di un esistente malattia, dolori toracici, mal di testa, indigestione, costipazione, crampi allo stomaco, sudorazione, nausea, affaticamento, aumento o perdita di peso, aumento del fumo/bere/droga, urlo, aggressività;
- Sintomi e segni comportamentali: cambiamenti nelle abitudini alimentari, cambiamenti nelle abitudini del sonno, nervosismo (ad es. morso delle unghie, agitazione, stimolazione);
- Sintomi e segni mentali: difficoltà di concentrazione, diminuzione della memoria, difficoltà a prendere decisioni, mente vuota, ansia, rabbia, irritabilità, impazienza,

confusione, perdita del senso dell'umorismo, diminuzione della libido, disattenzione, brutti sogni, segni emotivi, preoccupazione per la frustrazione, paura.

Fonti dello stress, agenti stressanti, stressor

Le fonti di stress possono essere esterne (come l'ambiente in cui viviamo, persone difficili, eventi o fatti tristi) o interne (come malattie, limitazioni fisiche o persino percezione delle nostre circostanze). È anche molto soggettivo. Ciò che uno percepisce come estremamente piacevole e persino rilassante, può causare ansia e preoccupazioni in un altro. Nella nostra vita del mondo moderno, lo stress purtroppo è diventato un nostro fedele compagno. Ci sono mille motivi per cui ci possiamo sentire stressati, al primo posto ovviamente si colloca il mondo del lavoro, occupando gran parte della nostra giornata. Ma anche altri fattori possono farci sentire stressati e il problema non è nemmeno limitato alle persone adulte.

Lo stress inizia già dai più piccoli con il carico di compiti della scuola, l'eventuale eccessiva quantità di attività extra-scolastiche, eventuali problemi di bullismo e così via. Ma anche per noi adulti lo stress – oltre a quello legato al lavoro – si presenta in mille forme diverse: siamo stressati quando ci troviamo in mezzo al traffico dell'ora di punta, quando siamo preoccupati per problemi a livello economico, quando dobbiamo lottare con il lutto per una persona cara, quando cerchiamo di conciliare vita privata e lavoro e per mille altri motivi ancora. Gli eventi stressanti, i

cosiddetti stressor, non per forza sono di per sé negativi comunque.

"L'effetto dell'evento stressante
sul nostro corpo e sulla nostra mente,
dipende dal modo in cui gestiamo la situazione,
dipende quindi dalla nostra reazione allo stimolo
che percepiamo come stressante"

La gestione dello stress (Stress Management)

La buona notizia è che è possibile combattere lo stress o meglio rafforzare la propria capacità di resistenza allo stress. Per farlo abbiamo diverse possibilità a nostra disposizione: con la cosiddetta gestione dello stress o stress management. Possiamo lavorare sulla nostra percezione dello stress su più livelli, aumentando così la capacità di resistenza allo stress nella vita di tutti i giorni. Da una parte lo stress management ci dà degli strumenti per organizzarci meglio (ad esempio attraverso la gestione del tempo, il problem solving, etc.), ci permette di auto-analizzarci e di renderci consapevoli di tutto quello che ci fa sentire stressati, dei momenti nei quali ci sentiamo stressati, e dell'effetto che ha lo stress su di noi, sul nostro corpo e sulla nostra mente. Dall'altra parte ci regala anche dei momenti di benessere attraverso quello che si chiama stress management palliativo-rigenerativo e che comprende tutte le attività che ci fanno sentire meglio, ci rilassano e ci permettono di tornare in uno stato di equilibrio. Imparando a

integrare i vari pilastri della gestione dello stress nella nostra vita quotidiana, possiamo quindi (ri)trovare la nostra armonia interiore ed esteriore, nonostante tutte le difficoltà che la vita ci riserva. La gestione dello stress ci permette di trovare le strategie migliori per modificare il nostro ambiente e soprattutto noi stessi. Grazie ad essa abbiamo in mano la chiave per rafforzare la nostra capacità di resistenza allo stress, per affrontare quindi al meglio la vita frenetica di tutti i giorni e per vivere la nostra vita in modo consapevole e armonioso.

Se vuoi approfondire l'argomento
e leggere articoli riguardanti lo stress,
consulta il BLOG
www.stresscoach.it/blog

Capitolo 2

Conosci il tuo stress?

Le persone non hanno bisogno di studiare biologia per ottenere una comprensione pratica di come lo stress le influenza. Se capiscono che è una forza che sconvolge l'equilibrio, iniziano a capire come vengono influenzati dal loro stress. Essere tesi e non trovare tempo per rilassarsi è un importante indicatore di stress.

"Il valore che attribuisci al tempo che dedichi a te stesso, e alle persone veramente importanti nella tua vita, determina se sei una persona rilassata in un mondo teso"

Le persone molto tese spesso sentono incredibili sensi di colpa quando se la prendono comoda per rilassarsi o prendersi cura di sè.

Vedere chiaramente dove e come si verifica lo stress indesiderato nella propria vita è il primo passo per gestirlo. Si può esaminare come lo stress influenza il proprio corpo, le emozioni e i pensieri.

Stress fisico o esterno

Lo stress fisico o esterno, lo stress che colpisce il corpo, è il più semplice e facile da identificare. Quando lavori troppo

duramente, ti alzi troppo tardi o mangi e bevi troppo, senti i risultati fisici diretti di queste azioni. È più probabile che dormi male e ti senti stanco, senza energia e malato.

Alcuni stressor esterni sembrano al di fuori del tuo controllo. Lo stress di un lavoro noioso, non gratificante o eccessivamente impegnativo può renderti infelice e perciò ti rende più incline alla malattia. Tuttavia, è più difficile correggere questo tipo di problema che avere una dieta sana o dormire di più. Quando hai una malattia, anche è di bassa gravità, come un raffreddore o l'influenza, diventa sempre più evidente come questo stress fisico influenzi il tuo senso di benessere e la qualità della tua vita. Ovviamente, una malattia grave o potenzialmente letale crea un alto livello di stress in molte e differenti dimensioni della tua vita. Non a caso, alcuni medici ritengono che lo stress che accompagna la malattia sia uno dei maggiori ostacoli alla guarigione.

Stress psicologico o emotivo

Lo stress psicologico o emotivo può sembrare meno evidente, ma ha un effetto altrettanto definito sulla salute e sul benessere di un individuo. Essere in grado di identificare le aree di stress psicologico è una sfida importante poiché possono avere un impatto ancora maggiore sulla felicità rispetto a uno stress fisico o esterno. Quando le persone sono sole, depresse o infelici, hanno maggiori probabilità di ammalarsi e meno probabilità di godere delle cose che dovrebbero dar loro piacere. Quando le persone hanno qualsiasi tipo di stress che supera quello che possono

comodamente gestire, hanno molte più probabilità di diventare depressi e ansiosi. Può essere difficile identificare uno stress interno o psicologico. Sebbene questi stress interiori spesso mettano le persone a disagio, è più facile dare la colpa a qualcosa di esterno per il disagio. Ci vuole una notevole quantità di forza psicologica per essere in grado di gestire consapevolmente questo tipo di stress invece di essere trascinato con esso. Spesso, il primo passo è guardare chiaramente i propri sentimenti e onestamente chiedersi che cosa causa difficoltà o dolore interiori.

Stress e distorsioni nel pensiero

Lo stress influenza anche ciò che la gente pensa.

Quando gli individui sono molto stressati, in particolare se diventano ansiosi o depressi, la loro capacità di pensare in modo chiaro e obiettivo può essere influenzata. Le persone possono facilmente sentirsi meno capaci o più deboli di quanto non siano realmente e pensare che la loro situazione sia molto peggiore di quello che è realmente. Questi tipi di sottili distorsioni nel pensiero possono essere difficili da identificare.

Quando una persona ha un pensiero come "*non riesco proprio a fare nulla di giusto*" o "*sono senza speranza*", lui o lei può dare per scontato che il pensiero è vero. Questo non è necessariamente così perché i pensieri delle persone possono essere completamente falsi. Un pensiero inaccurato esagerato come "*sono totalmente senza valore*", può essere creduto perché il sentimento dietro nascosto è vero; riflette un vero sentimento di disperazione. È troppo facile

accettare il pensiero distorto che accompagna un'emozione e agire come se fosse vero. Le persone a volte negano che il loro pensiero sia influenzato dai loro sentimenti.

"Credere a pensieri distorti o negativi rende più difficile lavorare in modo efficace per affrontare i propri problemi"

Se le persone credono davvero che tutto sia senza speranza e che non faranno mai nulla di giusto, sono meno in grado di valutare criticamente la loro situazione al fine di migliorarla.

La consapevolezza

Non possiamo cambiare ciò che non possiamo vedere. Come un toro nell'arena, vede solo il rosso, non capisce cosa gli sta facendo e sta succedendo dentro di lui.

La chiave per ridurre al minimo lo stress inutile è prima di tutto prenderne coscienza. L'unico modo per sapere se un pensiero è accurato è guardare direttamente il pensiero nel momento in cui si presenta ed esaminarlo.

Prima di poter ridurre gli effetti negativi dello stress, devi scoprire quali sono le cause dello stress e come far fronte. Uno strumento che può aiutare è la consapevolezza, una pratica per conoscere meglio ciò che sta succedendo, nel tuo corpo, nella mente e nell'ambiente intorno a te. Piuttosto che tornare a un modello abituale di evitamento o di ossessione, la consapevolezza ti

consente semplicemente di essere presente e notare ciò che sta accadendo in questo momento, dandoti lo spazio per scegliere il modo migliore per rispondere.

Capire cosa sta succedendo

Per quanto strano possa sembrare, spesso non siamo pienamente consapevoli di ciò che ci provoca stress e nemmeno di tutto ciò che succede dentro di noi. Quando siamo molto stressati il nostro cervello di sopravvivenza primitivo prende il sopravvento. Uno strano essere s'infiltra nel nostro corpo e annebbia la nostra mente. Siamo impantanati nei nostri circuiti reazionari di lotta o fuga e reagiamo ai problemi, afflitti dalla paura. Non stiamo pensando bene, stiamo solo reagendo. In pratica perdiamo la nostra mente cognitiva razionale.

Siamo veramente consapevoli del nostro livello di stress e nel modo in cui ci impedisce di vivere come desideriamo?

Prenditi del tempo per verificare con te stesso, senza giudizio. Di seguito trovi alcune domande utili da porti, proprio quando ti senti stressato.

1. Come ti senti? Presta attenzione al tuo corpo: i muscoli sono tesi o rilassati? Il tuo respiro è profondo o superficiale? Tieni le mani aperte o arricciate a pugni? Il cuore? Senti caldo o freddo? La testa?

2. Cosa dici a te stesso? Di che natura è il tuo dialogo interiore? Che parole usi? Che emozioni provi? Sentimenti? Pensi al presente, al passato o al futuro?

3. Come vivi lo stress? Come reagisci? Diventi irritabile? Sei bloccato o agitato e in movimento? Cosa pensi riguardo al problema che hai?

4. Quali sono le tue fonti di stress? Il problema è l'ambiente in cui vivi? Eventi o fatti esterni? Malattia o infortunio? Lavoro, relazioni o vita privata? Persone difficili? Qualità dei tuoi pensieri? Le tue emozioni? Incapacità di gestione (tempo, emozioni, problemi, decisioni, etc.)?

Se vuoi scoprire quanto sei stressato

vai al link qui sotto e fai il test gratuito

www.stresscoach.it/stress-test

Capitolo 3

Il metodo "StressCoach"

Come abbiamo nel precedente capitolo, lo stress è una reazione di adattamento per affrontare una situazione minacciosa, sconosciuta o imprevedibile. Tuttavia, attraverso i nostri pensieri, spesso creiamo e manteniamo uno stato di stress anche se il nostro sistema deve tornare al suo normale stato di serenità e recupero. Se lo stress è troppo intenso o prolungato, si installa uno stato di esaurimento. Ecco perché è importante disporre di buoni strumenti di gestione dello stress al fine di creare le reazioni fisiologiche, psicologiche ed emotive appropriate in modo da poter tornare a uno stato di equilibrio il più presto possibile.
La gestione dello stress è un'abilità estremamente importante da sviluppare, sia per una migliore salute che per una migliore esperienza di vita.

"Il metodo 'StressCoach' può aiutarti a strutturare il tuo approccio alla gestione del tuo stress"

Strategie disfunzionali (cosa evitare!)

Prima di entrare nel dettaglio del metodo, è importante capire

quali sono le strategie disfunzionali negative e cosa evitare di fare. Spesso siamo portati ad avere dei meccanismi involontari di reazione che inizialmente ci portano un minimo beneficio e distolgono l'attenzione sul particolare stato di stress, ma alla lunga non fanno altro che aumentare il problema apportando ulteriore stress.

Le strategie disfunzionali maggiormente usate sono:

- Negazione (rifiuto),
- Deviazione, fuga o allontanarsi,
- Evitamento, fuga, isolamento,
- Consumo esagerato di Alcool, droghe, cibo, giochi.

Evitare può essere utile in certe situazioni pericolose, ma può essere fisiologicamente, psicologicamente ed emotivamente dannoso quando l'evitamento o un'altra strategia ti impediscono di affrontare il problema.

Ogni deviazione può creare dipendenza e distruggere le nostre relazioni e la nostra vita professionale. L'evitamento accentua i problemi semplicemente perché ci impedisce di risolverli.

Per sfuggire dalla realtà capita che le persone utilizzino metodi involontari quali: consumo esagerato di alcol, droghe, cibo, giochi elettronici, telefoni cellulari e molte altre cose possono essere usate come diversivo per sfuggire alla realtà. Queste strategie portano ad un aumento degli ormoni dello stress, perdite di tempo, creano conflitti e portano gli altri, che potrebbero averti aiutato e supportato, ad allontanarsi da te.

Fase 1: scopri il tuo stress e i tuoi sintomi

Se hai intenzione di lavorare sullo stress, è importante iniziare fin dall'inizio e identificare se sei veramente stressato. Alcune volte è facile da fare, altre può essere impegnativo. La prima cosa che dovresti fare è capire se sei veramente stressato e quali sono i tuoi particolari sintomi e segnali di stress. Sebbene ci siano centinaia di segni di stress, ogni persona non li sperimenta tutti. In realtà, le persone tendono ad avere le proprie reazioni specifiche allo stress. Per una persona, i segni potrebbero essere: difficoltà a dormire, mal di schiena e comportamento aggressivo. Per altri, invece: dormire troppo, dimenticare cose e problemi sessuali. In generale, la reazione di una persona allo stress rimane relativamente stabile nelle situazioni e nel tempo.

Prenditi del tempo per pensare a come reagisci allo stress e annota i segni che avverti nelle righe sottostanti. Se hai difficoltà a riconoscere i tuoi segni di stress, puoi chiedere il parere di un amico intimo, di un familiare o un collega. Spesso loro possono aiutarti ad avere una visione approfondita di come reagisci allo stress.

I MIEI SEGNALI E SINTOMI DI STRESS SONO:

1.____

2.____

3.____

4.____

5.____

6.____
7.____
8.____

È importante notare che alcuni segni di stress sono anche sintomi di una malattia fisica o di un problema di salute e alcuni di essi, come i dolori al petto o frequenti forti mal di testa la mattina appena sveglio, possono essere gravi. In questi casi è una buona idea rivolgersi ad un medico di fiducia per effettuare un check up o dei controlli specifici.

Fase 2: identifica le cause (agenti stressanti o stressor)

Ora che sai di essere stressato, il passo successivo è cercare la causa. Un evento o situazione che causa stress è chiamata a "stressor". Alcune persone possono facilmente individuare la causa del loro stress, mentre per altri può essere difficile. Lo stress è generalmente correlato al cambiamento, quindi un buon punto di partenza è cercare cambiamenti nella propria vita. È possibile restringere i cambiamenti legati allo stress guardando indietro quando sono iniziati i sintomi.

Es.: se hai iniziato ad avere problemi a dormire due settimane fa, quindi guarda i cambiamenti nella tua vita che sono avvenuti due settimane fa (o intorno a quel momento).

Chi ti conosce bene potrebbe essere in grado di far luce su ciò che sta causando il tuo stress. Chiedi la loro opinione.

Leggi l'elenco di seguito delle categorie generali di fonti di stress e

nota se questo stimola in te qualche idea. Chiaramente questo non è un elenco completo, sono solo alcuni esempi.

Eventi stressanti della vita: lutto in famiglia, perdita di lavoro, inizio dell'anno scolastico o universitario, promozione sul lavoro, gravidanza, matrimonio, vincita alla lotteria....

Ambiente fisico stressante: luci intense, rumore, calore, freddo, maltempo, traffico, inquinamento....

Stressor sociali e relazionali: maleducazione o aggressività delle persone, conflitti con gli altri, non trascorrere abbastanza tempo con le persone importanti, mancanza di supporto sociale, solitudine....

Stressor finanziari: tasse, bollette, spese non pianificate, assenza di reddito, "far quadrare i conti", perdite economiche, situazione debitoria, crediti inesigibili....

Stressor organizzativi: regole, regolamenti, scadenze scolastiche o lavorative, burocrazia, troppi impegni, pessima gestione del tempo....

Stressor derivanti da scelte di vita: sonno insufficiente, aumento del consumo di caffeina, alcol o droghe, stile di vita negativo, cattiva nutrizione....

Stressor fisiologici: cattive condizioni di salute, malattie fisiche, infortuni, gravidanza, lesioni....

LE CAUSE DEL MIO STRESS SONO:

1.____

2.____

3.____
4.____
5.____
6.____
7.____
8.____

Fase 3: identifica come la causa di stress crea malessere

Ora che conosci lo stress, e gli agenti stressanti devi chiederti: *"perché mi sta causando stress?"*. Questa è veramente la domanda più importante poiché ti aiuterà ad orientarti per selezionare la migliore strategia di Stress Management. Ricorda, la risposta allo stress si innesca solo quando percepisci un pericolo.
In questo passaggio è fondamentale determinare perché vedi la situazione identificata nel Fase 2 come pericolosa.

"Una persona valuta pericolosa una situazione se percepisce la mancanza di risorse per gestire efficacemente le esigenze della situazione stessa"

Pertanto, hai bisogno di esaminare due aspetti della tua situazione: le esigenze che percepisci e le risorse che ritieni di avere a disposizione. Se le richieste percepite sono maggiori delle risorse percepite, allora pensi di non essere in grado di gestire la situazione. Probabilmente lo vedi come una minaccia o un

pericolo. Tuttavia, se pensi che le tue risorse sono superiori alle esigenze, sai che sarai in grado di gestire la situazione senza stress.
È importante sottolineare che è fondamentale esaminare le percezioni che hai delle esigenze e delle risorse.
A volte le nostre percezioni sono coerenti con la realtà (cioè i fatti) e altre volte no. Spesso, lo stress si verifica perché la percezione che abbiamo delle richieste è maggiore di quello che realmente sono, o perché la percezione che abbiamo delle nostre risorse è inferiore a quello che realmente sono, o una combinazione di entrambe.
In questo passaggio, la domanda da porsi è "Perché questa situazione è un pericolo o una minaccia per me?" Qui devi guardare onestamente a cosa pensi siano le esigenze della situazione e anche quali risorse pensi di avere per affrontarlo. Le richieste (ciò di cui hai bisogno) e le risorse (ciò che hai) possono riguardare qualsiasi aspetto della tua vita.
Pensa alla situazione che ti sta causando stress e scrivi di seguito quelle che pensi siano le esigenze e le tue risorse.

ESIGENZE	**RISORSE**
______________________	______________________
______________________	______________________
______________________	______________________
______________________	______________________
______________________	______________________
______________________	______________________
______________________	______________________

Fase 4: scegli e applica la giusta strategia

Ora che sai di essere stressato, di cosa sta causando il tuo stress e il motivo per cui ti provoca malessere, il tuo prossimo passo è selezionare la miglior strategia di gestione dello stress e applicarla. Esistono letteralmente centinaia di modi per gestire lo stress. La strategia che utilizzerai dipenderà dalla tua situazione particolare. Tuttavia, tutte le strategie di gestione dello stress possono essere suddivise in due categorie generali:

1. Strategie per gestire i sintomi dello stress,
2. Strategie che eliminano le cause dello stress.

Fase 4.1 Le strategie per gestire i sintomi dello stress

Sono in genere strategie di rilassamento. Ricorda che la risposta di "lotta o fuga" stimola il corpo aumentando la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna, la respirazione e altro ancora. È questo continuo stato di stimolazione che contribuisce ai problemi di salute. Le strategie di rilassamento aiutano a invertire la stimolazione causata dalla risposta allo stress, riducendo il rischio per la salute.

È importante notare che le strategie di rilassamento possono essere utili per gestire lo stress a breve termine, ma poiché non arrivano al cuore di ciò che causa lo stress (cioè non rimuovono il

pericolo), non sono utili nel gestire lo stress a lungo termine.

"Il tuo obiettivo deve essere gestire lo stress a lungo termine"

Quelle che seguono sono varie strategie di rilassamento che si sono dimostrate efficaci per la gestione dello stress a breve termine:

- Musica
- Esercizi di respirazione
- Meditazione e Mindfulness
- Neuro-feedback
- Camminare nella natura
- Yoga
- Sport e attività fisica
- Massaggio
- Visualizzazione guidata
- Passatempo e hobbies

Nel percorso anti-stress previsto dal metodo "StressCoach" ti aiuto ad orientarti e a scegliere la miglior strategia di gestione dei sintomi dello stress, quella che maggiormente si addice al tuo stile di vita, alle tue esigenze e abitudini.

Se vuoi maggiori informazioni, fissa una sessione preliminare telefonica gratuita:
www.stresscoach.it/sessione-gratuita

Fase 4.2 Le strategie che eliminano le cause dello stress

Ricorda che lo stress è la risposta fisica del corpo a una domanda o minaccia percepita: lo stress è una risposta al pericolo. In generale, vediamo una situazione pericolosa quando valutiamo che non abbiamo abbastanza risorse per far fronte alle richieste che pensiamo che la situazione ci abbia posto. In altre parole, quando le nostre risorse percepite sono inferiori alle esigenze percepite, le valutiamo come un pericolo.
La vera differenza la fa la tipologia del pericolo percepito, se è un pericolo reale o immaginario, poiché in base a questa distinzione cambierà la strategia utilizzata. In ogni caso, l'obiettivo di queste strategie è di ridurre le richieste, costruire le risorse, o una combinazione di entrambi, in modo che la situazione non sia più considerata pericolosa. Poiché queste strategie mirano a rimuovere il pericolo, sono strategie a lungo termine. Una volta che il pericolo è sparito, anche lo stress se ne va. Queste strategie sono più efficaci delle strategie di rilassamento, ma possono richiedere più tempo per essere apprese e padroneggiate. Mentre apprendi queste abilità, puoi attuare le strategie di rilassamento per la gestione dei sintomi dello stress.

Fase 4.3 Pericolo reale (fatti, eventi, evidenze)

Es.: "Non ho abbastanza soldi per pagare le bollette", "Ho questa malattia, infortunio", "sono senza lavoro", "ho troppi clienti", etc.

Potenziali strategie che eliminano i pericoli reali:

- tecniche di processo decisionale (Decision Making);
- tecniche di risoluzione dei problemi (Problem Solving);
- auto-critica (Critical Thinking), auto-controllo e auto-efficacia;
- tecniche di gestione del tempo (Time Management);

Con queste tecniche acquisisci abilità e capacità che ti consentono di attivarti concretamente per rimuovere il pericolo.

Fase 4.4 Pericolo immaginario (cattivi pensieri)

Es.: "La mia vita è finita se non trovo lavoro entro il...", "si aspettano molto di più da me", "non riesco a dire di no", "non sono capace, non valgo nulla", etc.

La miglior strategia che elimina i pericoli immaginari, cioè i cattivi pensieri, è il Life Coaching, con il quale puoi cambiare il modo di pensare e l'atteggiamento così da non percepire più la situazione come pericolosa.

I pericoli immaginati sono generati dalla nostra percezione di una situazione.

Il pensiero provoca stress e ognuno di noi guarda il mondo attraverso un filtro.

Una situazione può essere stressante per alcuni e normale per altri.

Spesso sono il risultato di richieste auto-create, non essere in

grado di riconoscere le risorse, minimizzare le risorse che hai o una combinazione di queste. Una domanda creata da sé è spesso una domanda in cui si determina ciò che si deve avere.
Esempi di richieste auto-imposte sono: "Devo essere perfetto in tutto ciò che faccio", "Devo essere felice", "Devo vincere la competizione", "Devo essere popolare", "Devo essere migliore degli altri".
Un pericolo immaginato può anche essere il risultato di non vedere le risorse che hai o minimizzarle.
Alcuni esempi sono: *"Non sono abbastanza ricco", "Non sono abbastanza attraente", "Non ho abbastanza amici", "Non sono abbastanza popolare", "Non ho rispetto per tutti", "Non ho abbastanza talento".*
In situazioni stressanti in cui il pericolo è immaginato, l'approccio più efficace alla gestione dello stress è quello di cambiare il modo in cui pensi alla situazione: devi cambiare la tua percezione di richieste e risorse. I cattivi pensieri possono essere: pensieri negativi, aspettative e convinzioni limitanti.
Cambiare il modo in cui pensi non è mai facile. Tuttavia, con il Life Coaching puoi generare nuove idee che ti permettono di sperimentare strategie utili per avere nuove soluzioni. L'obiettivo è sostituire pensieri irrazionali con altri più equilibrati.

Fase 5: ora passa all'azione!

Ora che sai quello che devi fare, passa all'azione! Tutti abbiamo fonti di pressione nella nostra vita, che hanno tutte il potenziale per causare preoccupazione e stress. L'uso di questo foglio di

lavoro ti aiuterà a imparare come fermare le preoccupazioni eccessive e ad aumentare il tuo benessere.

1. Quali sono le tue preoccupazioni nella vita di oggi? Quali sono le loro fonti? Cerca di essere il più specifico possibile pensando a tutta la tua vita: casa, famiglia, relazioni, problemi di comunicazione, lavoro, difficoltà finanziarie, problemi organizzativi, cambiamenti nella routine, problemi di salute, grandi eventi della vita, qualunque cosa ti causi preoccupazione. Non scrivere il punteggio di gravità per ora.

TABELLA 1

PREOCCUPAZIONE	**FONTE**	**GRAVITA'**

2. Quanto è grave ogni preoccupazione? Ora considera ogni preoccupazione separatamente e chiediti: "Quanto è significativa per me questa preoccupazione"? Quindi torna alla pagina

precedente e segna nell'ultima colonna di destra, per ogni preoccupazione (riga), un punteggio di gravita (su una scala da 1 a 10, dove 1 è solo leggermente preoccupante e 10 è estremamente preoccupante).

3. Quali sono le situazioni sotto il mio controllo? Prendendo ogni preoccupazione a turno, scritta nella tabella sopra, decidi rapidamente se si tratta di qualcosa "senza il tuo controllo" o "sotto il tuo controllo". Quindi suddividi tutte le preoccupazioni riportate nella lista sopra, dentro le due colonne qui sotto.

TABELLA 2

PREOCCUPAZIONI SENZA IL MIO CONTROLLO	PREOCCUPAZIONI SOTTO IL MIO CONTROLLO	P

Lascia andare le preoccupazioni che non puoi controllare (colonna di sinistra), almeno prendendone conoscenza, per ora,

potrai smettere di pensarci assiduamente.

4. Quali di queste preoccupazioni hanno massima priorità? Concentra tutti i tuoi sforzi su ciò che hai messo nella colonna di destra. Scorri l'elenco e dai una priorità numerica a ciascuno (P), usando anche i punteggi nella TABELLA 1 per aiutarti.

5. Quali sono le preoccupazioni più importanti per te in termini di livelli di stress ora? Dall'elenco inserito nella TABELLA 2, inserisci nella colonna di sinistra della TABELLA 3, le cinque preoccupazioni più importanti su cui hai un elemento di controllo.

6. Decidi le azioni che puoi intraprendere per ridurre ogni preoccupazione e scriverle nella colonna di destra della TABELLA 3.

È fondamentale seguire e mettere in atto queste azioni. Sii realista, dai priorità e scadenza al piano d'azione. Pensa a chi e cosa ti possono aiutare. Non fare tutto in una volta, concentrati sulle cose più importanti, anche se è solo una cosa. Prenditi questo impegno per te stesso e otterrai un vero senso di realizzazione.

TABELLA 3

PREOCCUPAZIONI IMPORTANTI SOTTO IL MIO CONTROLLO	AZIONI CHE POSSO INTRAPRENDERE ORA E IN FUTURO PER RIDURRE QUESTA PREOCCUPAZIONE E IL SUO STRESS ASSOCIATO
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

LA PRIMA AZIONE E':

PER FAR SI' CHE CIO' ACCADA, DOVRO':

QUALCUNO CHE PUO' AIUTARMI E SUPPORTARMI E':

LO FARO' ENTRO IL GIORNO: / / (realisticamente)

Fase 6: valuta il percorso che hai fatto

Ora che hai fatto del tuo meglio per gestire lo stress, è tempo di

valutare e vedere se lo stress è stato eliminato. Torna quindi alla Fase 1 e verifica se sei ancora stressato. Stai ancora vivendo i sintomi dello stress?

Se la risposta è "no", puoi darti una pacca sulla spalla per aver fatto un buon lavoro. Ora sai cosa fare!

Se la risposta alla domanda è invece "sì", è necessario che tu riveda le fasi del percorso e affrontarle con maggior calma e precisione. Forse non hai identificato accuratamente tutti gli agenti stressanti. Potrebbe anche essere che hai scelto una strategia di gestione dello stress nel tuo caso inefficace. Forse il tuo stress non è il risultato della situazione, piuttosto è il risultato delle tue percezioni distorte della situazione.

Fase 7: nella vita ci vuole stile e sane abitudini

Se riesci a gestire lo stress e rimuovi anche alcune cause originanti, ma perduri a mantenere uno stile di vita errato, pieno di eccessi e vizi, è molto probabile che lo stress ritorni sotto altre forme e con altri sintomi.

Lo stress è fortemente collegato allo stile di vita perciò molto spesso per ritrovare il benessere è necessario avere uno stile di vita salutare.

Per questo specifico motivo ho previsto che la chiusura del metodo sia sulla comprensione dell'importanza di avere uno stile di vita sano e abitudini fortificanti.

L'adozione di comportamenti che migliorano la salute può aiutarti a essere meno vulnerabile allo stress o renderti più capace

di gestirlo quando si presenta.

Dopotutto, la salute è senza dubbio la tua più grande risorsa: più risorse hai, più sarai in grado di gestire lo stress.

Perciò è vivamente consigliato di:

- seguire una dieta sana, varia, evitando gli eccessi;
- dormire bene, regolarmente e nella giusta quantità;
- meditare regolarmente;
- impegnarsi in attività fisica;
- evitare nicotina, droghe ed eccesso di farmaci;
- evitare altre dipendenze quali: alcool, affettive, gioco d'azzardo, sesso, cellulare, internet, mail, shopping, lavoro, videogames, chirurgia plastica, da accumulo;
- stabilire e mantenere relazioni interpersonali sane;
- formarsi regolarmente nelle discipline e ambiti preferiti.

Oltre ad avere un impatto positivo sullo stress, questi comportamenti sono anche associati a molti altri benefici come la riduzione del rischio di malattie fisiche e mentali e un maggiore senso di benessere.

Capitolo 4

Consapevolezza, controllo, atteggiamento, e relax

Lo stress è inevitabile e perciò non ci puoi fare nulla, ma come lo gestisci è una tua scelta. Eliminare completamente tutto lo stress dalla tua vita potrebbe essere un obiettivo non raggiungibile, e a mio parere, è giusto così. Se ti impegni costantemente ad essere la miglior versione di te stesso ti sentirai stressato, ma anche incredibilmente vivo e in totale controllo della tua vita.
A volte però lo stress minaccia di sopraffarti.
Fortunatamente, con la giusta consapevolezza ed il corretto atteggiamento puoi minimizzare il suo bilancio negativo e per impedire che crei in te malessere. Questo modo di essere ti dà un senso di controllo sulla situazione specifica e in generale sulla tua vita. Migliora anche il tuo umore e la tua sicurezza nel gestire eventi stressanti. Rilassati!

Consapevolezza

Niente e nessuno può "farti" fare o sentire qualcosa. Come ti senti e come affronti una determinata situazione è una TUA scelta. Io dico spesso: *"nessuno può guidare la tua auto se non gli dai le chiavi"*. Non puoi controllare le azioni degli altri, ma puoi essere responsabile delle tue reazioni.

Guarda il quadro generale. Valuta la tua situazione stressante da un punto di vista "generale". Chiediti "quanto è importante?", "sarà importante a lungo termine?". Se la risposta è no, probabilmente non ne vale la pena. E' fondamentale che tu assuma il controllo della tua vita, nella consapevolezza di come lo stress ti influenza. Puoi controllare lo stress o lasciarti controllare dallo stress.

Controllo

Se la situazione non può essere cambiata, come una malattia o una catastrofe naturale, accettala per quello che è, non ci puoi fare nulla, *"c'est la vie"*.
Accetta con serenità le cose che non puoi cambiare, abbi il coraggio di cambiare quelle che puoi, nella saggezza di conoscerne la differenza.
Accettare non significa però rinunciare: trovare dei modi per affrontare ciò che non può essere cambiato, riduce il tuo stress. Riguardo agli eventi stressanti esterni, incontrollabili, la chiave è adattare la tua risposta ai bisogni della situazione e gestire le tue risposte emotive al fine di minimizzare il tuo stress.
Quindi, considera che:

- è possibile che tu abbia gestito con successo situazioni simili in passato: fai un elenco e pensa a come le hai superate;
- starai bene, e ritroverai le persone per te importanti, indipendentemente da ciò che accadrà;
- si può sempre trovare un lato "utile" in ogni situazione;

- la vita ci presenta innumerevoli sfide, è un allenamento continuo;
- puoi chiedere aiuto a qualcuno o chiedere ad altri come hanno fatto;
- sei in grado di imparare da ogni esperienza, anche dalle più difficili;

"Aspettati il meglio.
Preparati per il peggio.
Capitalizza tutto quello che viene"
(Z. Ziglar)

Aspettati sorprese nella tua vita e in queste situazioni e non lasciare che lo stress aumenti il tuo stress.
Per quanto concerne gli stressors su cui hai un certo controllo, puoi fare qualcosa per rispondere attivamente. Guarda la situazione e chiediti "è qualcosa che posso cambiare?" In tal caso, inizia a esplorare modi positivi per cambiare la situazione.
Per esempio:

- Mettiti come prima priorità.
- Trova il tempo per te stesso e per le persone a te care.
- Apporta cambiamenti nello stile di vita che favoriscano una vita sana e meno stressante.
- Cerca di bilanciare il lavoro e la vita personale, pianifica il tempo per il tuo relax e per le tue vacanze.
- Pianifica e preparati in anticipo per situazioni problematiche.

- Limita il contatto con persone negative, lamentele e negatività.
- Cambia gli aspetti di una situazione stressante che ti dà problemi.
- Organizzati meglio a casa e sul lavoro.

Atteggiamento

Quando ti senti stressato cambia il tuo atteggiamento. Il nostro atteggiamento ha un profondo effetto su come affrontiamo le situazioni. Gli atteggiamenti negativi influenzano il nostro benessere fisico e mentale. In una situazione particolarmente stressante, cambia il tuo atteggiamento.
Ad es.: se sei in ritardo per una riunione perché bloccato nel traffico, cambia il tuo atteggiamento. Invece di essere frustrato per il traffico, guardati intorno e pensa a tutte le cose di cui puoi essere grato. Puoi essere grato per la vita, la salute, la forza, gli amici, la famiglia, la natura, ecc. Concentrarsi su ciò di positivo che hai può sicuramente cambiare il tuo atteggiamento.
Focalizzati sulla soluzione. Non concentrarti sul problema, al limite fallo per poco tempo per analizzarlo meglio, ma poi passa subito a focalizzarti sulle potenziali soluzioni. Così hai molte più probabilità di riuscire a risolverlo e a diminuire il tuo stress.

Relax

Rilassati, rilassati, rilassati. Tra il trambusto della vita quotidiana,

a volte ci dimentichiamo di prenderci cura di noi stessi. Se non riusciamo ad aiutare noi stessi, come possiamo aiutare efficacemente gli altri? Il rilassamento ringiovanisce il corpo, la mente e lo spirito e ci prepara a gestire situazioni stressanti quando arrivano. Trova qualcosa che ti piace, che ti soddisfa e fallo ogni giorno. Molte persone affermano di non avere tempo per rilassarsi, ma il relax non richiede molto tempo, bastano delle piccole pause tra sessioni lavoro o 30 minuti al giorno per una attività che ci piace (sport, musica, lettura, hobbies, etc.).

Capitolo 5

Luoghi comuni e falsi miti sullo stress

Essendo un problema serio e diffuso in tutte le fasce di popolazione e a tutte le età, negli ultimi anni il concetto di stress ha avuto una grande rilevanza. Non tutto quello che crediamo di sapere su questo argomento, però, si rivela sempre vero. Alcuni luoghi comuni e falsi miti, però, circolano a riguardo e sfatarli può aiutarti a capire meglio i tuoi problemi per affrontarli più velocemente.

1. Lo stress è uguale per tutti. No falso!

Lo stress non è lo stesso per tutti, né tutti sperimentano lo stesso stress. Lo stress è diverso per ognuno di noi. Ciò che è stressante per una persona può o meno essere stressante per un'altra; ognuno di noi risponde allo stress in un modo completamente diverso. Ad esempio, alcune persone possono essere stressate pagando le bollette mensili ogni mese, mentre per altre tale attività non è affatto stressante. Alcuni sono stressati dall'alta pressione sul lavoro, mentre altri possono lavorare meglio.

2. Lo stress fa sempre male. No falso!

La totale assenza di stress è una condizione irrealizzabile, non è fattibile. Lo stress è "il sale della vita o il bacio della morte" è la

quantità che fa la differenza.

Lo stress positivo, l'Eu-stress, ci rende produttivi, attivi e ci da soddisfazione. Ad esempio, quando è necessario portare a termine un compito, ci costringe a fare un buon lavoro, a impegnarci di più, a lavorare con maggiore energia.

Lo stress mal gestito invece ci può far ammalare e procurare danni psicofisici.

Per l'uomo lo stress è come la tensione della corda per il suono del violino: se la corda è poso tesa, il risultato è basso, opaco, triste, se invece è troppo tesa il suono risulterà stridulo o rischiera addirittura di spezzarsi.

3. Lo stress è ovunque, quindi non puoi farci nulla. No falso!

Puoi tranquillamente organizzare la tua vita in modo da non essere sopraffatto dallo stress. Quando prendi la tua auto per uscire di casa, lo sai che potrai incontrare un incidente e rimanere fermo, ciò però non ti impedisce di metterti alla guida. Sai che non potrai evitare le situazioni stressanti che la vita ti proporrà, hai comunque il potere di modulare le tue reazioni, utilizzando strategie per affrontare al meglio lo stress.

Risulta utile sapersi organizzare bene, definire obiettivi e priorità, partire dai problemi semplici, scrive piani d'azione dettagliati, fare brainstorming, imparare a gestire efficacemente il tempo.

4. Le tecniche più popolari per ridurre lo stress sono le migliori. No falso!

Siamo tutti diversi e unici, viviamo situazioni e vite differenti, pensiamo e affrontiamo ogni situazione in modo unico. E' il bello della vita!

Non ci sono soluzioni che valgono per tutti, universalmente efficaci.

Solo un programma completo e personalizzato (come il metodo "StressCoach") può essere realmente e concretamente di aiuto.

5. Nessun sintomo, nessuno stress. No falso!

Se non hai sintomi visibili o percepiti non significa che non hai stress. Anche in questo caso vale quanto scritto sopra: siamo unici! Ognuno ha e percepisce segnali differenti, sul piano fisico, mentale, comportamentale e sociale.

Capita che lo stress possa anche essere asintomatico, come numerose patologie (ad es.: ipertensione, cardiopatia, obesità, etc.) e questo è probabilmente uno dei casi più pericolosi, perché può danneggiare seriamente il sistema cardiocircolatorio.

Rimuovere i sintomi con i farmaci può privarci pericolosamente dei segnali necessari e utili per prendere consapevolezza della serietà del problema e innescare una reazione comportamentale difensiva adeguata.

6. Solo i principali sintomi di stress richiedono attenzione. No falso!

Questo mito fa supporre che i sintomi "minori", come mal di testa o mal di stomaco, possano essere tranquillamente ignorati. Essi sono i primi avvertimenti che la tua vita ti sta sfuggendo di mano e che devi migliorare nell'abilità di gestire il tuo stress per mantenerlo entro certi limiti.

Aspettare i sintomi "principali" dello stress potrebbe portarti ad incorrere in patologie gravi, come un'ischemia o un infarto, e poi potrebbe essere anche troppo tardi.

7. Mangiare, bere e fumare è anti-stress No falso!

Dopo una giornata difficile, per sfogare lo stress accumulato, tante persone sono solite abbuffarsi e bere alcoolici. E' meglio però, rivedere questa abitudine, perché eccessi di cibo e alcool promuovono la produzione di cortisolo, portando ad un vero e proprio circolo vizioso molto pericoloso.

8. Mangiar e dormire bene, fare sport elimina lo stress. No falso!

Questa è la grande trappola!

Intendiamoci: fare attività fisica, dormire e mangiare bene, cioè avere uno stile di vita salutare, è assolutamente consigliato e fa sicuramente bene da tutti i punti di vista. In aggiunta, queste abitudini ti aiutano a gestire e affrontare lo stress. Fanno in modo che si riducano i sintomi, ma se non vai direttamente alla causa e all'origine del problema, una volta interrotta l'attività lo stress si ripresenterà. Queste vengono infatti definite strategie di breve

periodo rivolte ai sintomi. Per vincere lo stress, insomma, bisogna aggredire e rimuovere le cause non solo i sintomi.

Capitolo 6

Perché il Coaching è utile per eliminare le cause dello stress

Nella mia pratica lavorativa di Coach, ho notato che molte persone non riconoscono i segni di stress e, peggio ancora, alcuni sperimentano i sintomi, ma li ignorano. Lo stress è causato da esperienze di vita positive e negative che possono anche essere fonte di confusione.

Se ti senti sopraffatto e sottoposto a forti pressioni, il metodo "StressCoach" può aiutarti a riprendere il controllo, offrendo supporto e soluzioni utili per gestire il modo in cui reagisci allo stress, controllare i fattori scatenanti, eliminarli e ritrovare benessere.

Inizierai a sentirti rinnovato, più energico e pronto ad agire sui tuoi sogni e obiettivi personali.

Il metodo "StressCoach" è un percorso strutturato di Formazione & Coaching, ma flessibile e personalizzabile, adatto a tutte quelle persone che si sentono sopraffatte dalle loro circostanze, qualunque esse siano, nella vita privata e lavorativa.

IL METODO "StressCoach"

"ti accompagna nella scoperta della migliore strategia per gestire il tuo stress (a breve termine) ed eliminarne le cause (a lungo termine)"

Nella pratica ti aiuta a:

- comprendere cosa è lo stress, come funziona e cosa implica;
- individuare l'origine e le cause del tuo malessere, a capire meglio cosa sta scatenando i tuoi pensieri e le tue reazioni;
- avere consapevolezza del modo in cui pensi e dell'impatto dei tuoi pensieri sulla qualità della tua vita;
- acquisire auto-controllo e strategie scientificamente provate ed efficaci per affrontare le situazioni stressanti;
- migliorare il tuo modo di pensare per ridurre, eliminare e prevenire le cause e l'effetto negativo dello stress.

Un programma di Coaching, come un viaggio di auto-coscienza, ti aiuterà a superare finalmente le tue abitudini inutili per sostituirle con abitudini potenzianti e vantaggiose.
Le tecniche e le abilità che imparerai le potrai utilizzare per tutta la vita e avranno il vantaggio di semplificarla notevolmente.
Faranno parte della tua nuova "cassetta degli attrezzi" per aiutarti ad affrontare con serenità ogni nuova sfida che la vita ti proporrà.

A chi è rivolto?

Il percorso "StressCoach" è rivolto a chiunque si trovi ad affrontare sfide importanti nella vita, che talvolta risultano insormontabili o irrisolvibili.
E' utile per chi:

- trascura se stesso e i propri cari, che non ha mai tempo per nulla; si sente spesso in colpa; soffre per ipotetiche aspettative altrui;

- ha un atteggiamento negativo, carenza di autostima, pensieri ossessivi, insicurezza e indecisione; non sa cosa fare o cosa vuole, non ha obiettivi, non ha motivazione;
- si sente inutile, ha le idee ma non il coraggio di...;
- rimanda sempre o che non riesce a dire di no;
- ha rancori, sensi di colpa; è molto conflittuale;
- si sente un perfezionista, vuole primeggiare ad ogni costo; vuol fare troppe cose o soffre di multitasking;
- è stressato dal troppo lavoro e non ha equilibrio tra lavoro e vita privata; lavora con persone difficili; subisce mobbing; oppure è disoccupato;
- non sa organizzarsi, programmare e gestire il tempo e le priorità;
- ha problemi relazionali con il partner, figli, colleghi di lavoro;
- è sottoposto a una qualche forma di stress ambientale o si trasferisce all'estero per lungo tempo;
- assiste anziani, malati o portatori di handicap;
- soffre di ansia da prestazione e non riesce a gestire lo stress e lo stato d'animo nel momento opportuno;

I miei clienti provengono da ogni ambiente e svolgono svariate tipologie di professioni: imprenditori, manager, liberi professionisti, mamme, pensionati, universitari, insegnanti, sportivi.

Cosa riceverai da me?

La prima opportunità che hai è che puoi fissare una sessione preliminare telefonica gratuita di 30 minuti (www.stresscoach.it/sessione-preliminare) per:

- capire meglio la tua situazione e le esigenze specifiche,
- concordare la tua richiesta Coaching e il tuo preciso obiettivo,
- verificare le rispettive disponibilità,
- accordarsi sugli aspetti pratici del percorso (modalità, durata, prezzo, frequenza, pagamento, etc.)

In seguito inizieremo il nostro viaggio e ti accompagnerò in un percorso strutturato e personalizzato di Formazione & Coaching per aiutarti a capire meglio lo stress, gestire le tue emozioni, comprendere i fattori scatenanti del tuo stress, implementare comportamenti utili, controllare meglio le risposte fisiche ed eliminare le cause del tuo malessere.

Come Coach mi affiancherò responsabilmente a te per darti il massimo del supporto e della fiducia possibile per raggiungere il tuo obiettivo e ritrovare benessere.

Garantisco: un ambiente sicuro, il massimo impegno, il rispetto di un codice etico dettato da ICF (www.matteorocca.com/chi-sono/codice-etico-e-competenze-di-un-coach), la totale riservatezza, l'assoluta assenza di giudizio.

Il mio unico obiettivo professionale è farti raggiungere il TUO obiettivo definito all'inizio del percorso e accompagnarti verso una situazione in cui saprai fronteggiare in autonomia le sfide future.

Come il Coaching può aiutare con lo stress?

Come Coach ti guiderò in questo viaggio, attraverso i tuoi cambiamenti, offrendoti supporto continuo. Il risultato viene raggiunto attraverso una serie di conversazioni in cui ti farò domande per aiutarti a capire, e offrire approfondimenti, riflessioni, strategie e tecniche (scientificamente provate!) che potresti non aver ancora considerato.

Avere qualcuno esterno, imparziale e non connesso ad altre aree della tua vita, con cui parlare di ciò che ti stressa maggiormente, può aiutarti a elaborare più serenamente le tue emozioni.

Cosa otterrai dalle sessioni?

Avrai a disposizione "una nuova cassetta degli attrezzi" per consentirti di gestire meglio lo stress.

Alla fine del percorso:

- Conoscerai meglio lo stress, i sintomi, i rischi e le varie forme.
- Avrai capito quanto sei stato stressato e l'origine del tuo malessere.
- Sarai in grado di auto-regolarti durante le situazioni stressanti e avere l'atteggiamento opportuno.
- Avrai iniziato il tuo percorso di auto-coscienza e avrai una maggiore comprensione di come le tue azioni e parole influenzano te stesso e le altre persone.
- Affinerai le modalità di comunicazione con te stesso e con gli altri.

- Saprai aver maggior equilibrio tra vita privata e lavorativa (c.d. Work Life Balance)
- Saprai affrontare tutte le situazioni potenzialmente stressanti e soprattutto approfondire la conoscenza delle tecniche anti-stress che maggiormente si addicono alle tue inclinazioni e al tuo stile di vita.
- Lavorando con me, potrai sviluppare la tua resilienza emotiva per essere più auto-efficace e preoccuparti solamente quanto basta.
- Riuscirai ad organizzarti meglio, gestire più efficacemente il tempo a disposizione e focalizzarti su ciò che è importante per te.
- sostituire vecchie abitudini limitanti con abitudini utili e positive

Bibliografia

- Bandler R. "Fitzpatrick O.; "PNL e libertà"; Alessio Roberti Editore (2006)
- Bandler R.; "Usare il cervello per cambiare"; Casa Editrice Astrolabio (1986)
- Callahan A., "Ansia: superare ansia e attacchi di panico per vivere bene con se stessi", 2019
- Carnegie D., "Come vincere ansia e preoccupazioni"; Bompiani (2014)
- Carnegie D., "Come vincere lo stress e cominciare a vivere"; Bompiani (1984)
- Casadei I. - Traisci T., "Felicemente stressati", Edizioni la meridiana (2012)
- Chetta G., Bedetti S., Pisano S.; "Oltre lo stress"; Ed. e-motion:) (2003)
- Clark D. Beck A. T., "Il manuale dell'ansia e delle preoccupazioni. La soluzione cognitivo comportamentale", Ed. Positive Press 2016
- Duhigg C., "Il potere delle abitudini"; TEA (2012)
- Ellis A., "Che ansia! Come controllarla prima che lei controlli te" Erickson 2013
- Elrod H., "The miracle morning"; Macro (2014)
- Greenberger D. - Padesky C. A., "Penso, dunque mi sento meglio"; Erickson (2015)
- Guarnieri R. - Baldriga P, "Coaching e neuroscienze"; EEC (2018)
- Harris R., "La trappola della felicità", Erickson 2010
- Innorta M. "La rana bollita: una storia d'ansia, attacchi di panico e cambiamento" 2017
- Lazarus R.S.; "The concept of stress and disease", in "Society, stress and disease"; Oxford Press (1971)
- Lazarus R.S., Folkman S.; "Stress, appraisal and coping"; Springer (1984)
- Lazzari D., "Bilancia il tuo stress"; Demetra (2016)
- Levine S.; "Comportamento e stress"; Le scienze (1971)
- Levi L.; "Psychosocial stress and disease, a conceptual model", in Gunderson E.K.,
- Longo G., "Benessere emotivo: come superare ansia, stress e depressione" 2019
- McGonigal K., "Il lato positivo dello stress", Giunti (2015)
- McKenzie S. - Hassed E. C., "Il libro della mindfulness"; Erickson (2012)
- Meichenbaum D.; "Al termine dello stress. Prevenzione e gestione secondo l'approccio cognitivo-comportamentale"; Edizioni Erickson (1990)
- Nardone G., "Problem solving strategico"; Ponte alle grazie (2009)
- Nardone G., Watzlawick P.; "L'arte del cambiamento"; Ponte Alle Grazie (1999)
- Oliverio A.; "La mente, istruzioni per l'uso"; Rizzoli (2001)

- Oliverio A.; “Il cervello lento lavora meglio”; Corriere della Sera (21/09/1997)
- Pancheri P.; “Stress, emozioni e malattia”; Mondadori (1980)
- Posen D., "Vincere lo stress", Edizioni LSWR (2016)
- Santacroce M., "Work Life Balance"; EAI (2018)
- Sapolsky R. M., "Perchè alle zebre non viene l'ulcera"; Castelvecchi (2006)
- Selye H.; “The stress of life”; McGraw-Hill (1975)
- Selye H.; “Stress senza paura”; Rizzoli (1976)
- Stutz P. - Michels B., "Il metodo per cambiare da subito la tua vita e ritrovare forza, fiducia e coraggio"; Pickwick (2012)
- Turner J.S., "Less Stress Life" (2019)

Informazioni

Website **www.stresscoach.it**

Blog **www.stresscoach.it/blog**

Mail **info@stresscoach.it**

Contatto **+393498564266**

Seguimi su:

www.facebook.com/ilmetodoStressCoach

www.instagram.com/ilmetodoStressCoach

Sessione preliminare telefonica gratuita:

www.stresscoach.it/sessione-preliminare

SCOPRI L'OFFERTA COMPLETA DEI PERCORSI DI COACHING PENSATI PER IMPRENDITORI E PMI

Servizi di coaching Stress Coach

Matteo Rocca

Life Business ACC ICF Coach

info@stresscoach.it

Cell. 3498564266

www.linkedin.com/in/coach-matteorocca/

@coach.teorocca
@ilmetodoStressCoach